

الابعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية

م. د طارق محمد بدر

كلية الآداب / جامعة القادسية

الخلاصة:

يستهدف البحث إلى تعرف الابعاد الخمسة لمنظور الزمن وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية . إذ بلغ عدد أفراد العينة (١٠٦) تدريسيا اختيروا بالاسلوب العشوائي. ولقياس هذا الهدف تم تبني مقياس زمباردو للابعاد الخمسة لمنظور الزمن والذي تكون بصيغته النهائية من (٤٧) فقرة، في حين قام الباحث ببناء مقياس الاتزان الانفعالي والذي تكون بصيغته النهائية من (٢٢) فقرة ، وقد استخرج الباحث لكل من الأدوات شروط الصدق والثبات ، وتطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة .

وتشير أهم نتائج البحث إلى إن اساتذة الجامعة يتوجهون نحو بعد المستقبل ، وأن ليس هناك فروق ذو دلالة احصائية على الابعاد الخمسة لمنظور الزمن على وفق متغير النوع ، كذلك وجدت الدراسة ان اساتذة الجامعة يتمتعون بالاتزان الانفعالي بدرجة عالية ، وليس هناك فرق ذو دلالة احصائية على مقياس الاتزان الانفعالي على وفق متغير النوع ، ووجدت الدراسة علاقة ارتباطية سالبة بين منظور الماضي السلبي والحاضر الحتمي مع الاتزان الانفعالي لدى اساتذة الجامعة. وأختتم الباحث الدراسة بجملة من التوصيات والمقترحات المهمة .

الفصل الاول: الاطار العام للبحث

مشكلة البحث

تشير دلائل البحوث ان أية عملية تعليمية في الوسط الاكاديمي تعتمد على نوعية وافكار اعضاء الهيئة التدريسية فيها ، فما يعكسه الاستاذ الجامعي من اتجاهات وافكار ومعتقدات له تأثيرا مباشراً على النتائج التعليمي الاكاديمي وعقول الطلبة ومدى اكتسابهم للمهارات والمعرفة التحصيلية المرغوبة ، وبذلك فان توجهات وخصائص الاستاذ الجامعي له من الخطورة في صقل شخصية الطالب المتعلم ونظرتة الى تخصصه والى الحياة بشكل عام .

كذلك فإن الدراسات النفسية ومنها دراسة Brophy and Good, 1986 اشارت الى ان معتقدات وتوجهات اساتذة الجامعة نحو قيمة الزمن له علاقة كبيرة بحياتهم اليومية وتنظيم امورهم الاكاديمية والشخصية وقدرتهم على الايفاء بمتطلباتهم التعليمية والبحثية (Brophy and Good, 1986, p.123) ويرجع سبب ذلك على حد تعبير Klieme et al,2006 بان نظرة الاساتذة نحو الزمن وتوجههم في بعد معين (ماضي ، حاضر ، مستقبل) له علاقة كبيرة في دافعيتهم للعمل ، ونظرتهم للحياة ، ومقدار تفاؤلهم وتوجههم نحو الانجاز . فلا نتوقع مثلا من التدريسي الذي يتوجه نحو الماضي بصورة سلبية او الذي يركز على الحاضر فقط ان يقدم الكثير من الانجاز الاكاديمي والبحثي في الجامعة ، بل نجد ان هؤلاء الاساتذة يتركزون نحو الخبرات الماضية القديمة أو بعض الاحداث السابقة او يركزون على مميزات الحياة الانية ، مما يجعل قابلياتهم ضعيفة نحو تطوير انفسهم وتغيير افكارهم نحو ما يفرضه العالم من تطور حديث (Klieme et al,2006, p.129) ، وفي هذا الصدد أكدت دراسة (Zimbardo & Boyd ,1999) ان من ينظر الى الماضي بصورة سلبية او الى الحاضر نظرة حتمية fatalistic ، هم نادرا ما يفكرون بشأن مستقبلهم ، ويكون وعيهم قليل بما يمكن ان ينجزوه أو يخططون له في المستقبل ، كذلك نراهم يؤمنون بالحظ وما يفرضه الواقع عليهم من متطلبات ولا يبذلون اي جهد ممكن لتغييره ، فهم أما يعيشون تحت ظلال الماضي او يعيشون ليومهم فقط ، وفي كل الاحوال أن مثل هؤلاء ليس لديهم أي تأثير على حياتهم ولا يريدون التخطيط للمستقبل ولا يشعرون باهميته (Sobol-Kwapinska,2013,p.372). في حين يؤكد الباحث الامريكي Maslow,1994 ان من يتوجه نحو هذان البعدان من الزمن يكونوا فاقدين لارادتهم ويعيشون وفق مبدأ واحد وهو "مهما يكن فان ما حدث وما يحدث ليس لدي قدرة على تغييره ومواجهته " وبذلك فان هذه الرؤية المتشائمة تسلب من الاشخاص قدراتهم ومواهبهم ، ولها تأثيرا سلبيا كبيرا على ايمانهم بأنفسهم وبوصفهم اشخاص فاعلين في الحياة (Maslow,1994, p.104) .

ومع التسليم أن لمنظور الزمن تأثيرا على معتقداتنا وافكارنا ومشاعرنا بشأن كيفية السيطرة على ذاتنا وحياتنا اليومية ، فمن المحتمل ان يكون لذلك علاقة مباشرة مع قدرتنا في الحفاظ على انفعالاتنا بصورة متزنة اثناء تقويمنا وتفسيرنا للاحداث والخبرات المواجهة (Carstensen et.al,1999,p.165) وهذه العلاقة اشار اليها عالم النفس زيمباردو في دراسته بشأن تأثير ادراك الانسان للزمن على تنظيم تجاربه الانفعالية مثل المزاج mood والقلق anxiety والمشاعر العدوانية aggressive feelings فعلى سبيل المثال من يتمسك بالماضي لا يجد ما يريحه في الحاضر والمستقبل لأن نظرتة ستكون جامدة وانفعالاته متمركزة نحو الماضي فقط ، فضلا ان

الماضي قد يكون تأثيره سيئا على رؤية الفرد للحاضر وتفاعله معه (STOLARSKI & Zajenkowski,2014,p.2014) ، وفي هذا الصدد اوضحت دراسة بويد وزمباردو (Zimbardo & Boyd ,2005) الى ان بعض الافراد يعتمدون على منظور زمني واحد في اغلب المواقف ، بينما يجب على الفرد ان ينجذب نحو اكثر من منظور على وفق ما يتطلبه الموقف والحاجات الضرورية للحفاظ على اتزان منظور الزمن (Boyd & Zimbardo,2005, p.57) .

وإذا كان الاتزان بمنظور الزمن يعد من الحاجات الضرورية ، فإن الاتزان الانفعالي لدى اساتذة الجامعة يؤدي دورا حاسما في ادائهم الاكاديمي ، فما يظهرونه من حكمة انفعالية في قاعة المحاضرة وسيطرتهم على انفعالاتهم عند مواجهة بعض المواقف الحرجة مع الطلبة له انعكاسا كبيرا على شخصيتهم الجامعية وقدرتهم على تقديم المادة التعليمية بيسر وبصورة جيدة ومثمرة، إذ اشارت دراسة (الاسود ، ٢٠١٤) المتضمنة الممارسات التدريسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية ومنها الاتزان الانفعالي الى أن نجاح او فشل العملية التعليمية يتوقف على مقدار ما يظهره الاستاذ الجامعي من ضبط النفس والتحكم في انفعالاته وتوظيفها في العملية التدريسية ، فالاستاذ الجامعي معرض للكثير من المواقف الصعبة والتي تتطلب منه الصبر والاتزان والذكاء في عملية معالجتها بما يناسب الموقف التعليمي ، وان من يفقد هذه المؤهلات سيخسر الكثير من الوقت والجهد في التدريس من دون اية فائدة او انجاز يستطيع ان يقدمه للطلبة (الاسود، ٢٠١٤، ص٩٤)، وفي هذا الصدد يؤكد عالم النفس التربوي زاهوريك zohoric,1972 ان افتقاد التدريسي للاتزان الانفعالي في قاعة المحاضرة سيؤثر سلبا على كفايته الاكاديمية ، وكيفية ايصال مادة المحاضرة ، وقدرته على ضبط الطلبة وجعلهم يستمعون بالدرس ، فكثيرا ما نجد ان من يفتقد لهذه القدرة من الاساتذة ان شعبيته قليلة بين الطلبة ، وان مادته الدراسية مملة ، وقد يصبح في بعض الاحيان اضحوكة بين طلبة الصف (Gagnè,1977, p.47) .

وهكذا يجد الباحث ان مشكلة الدراسة تطرح مفاهيم ومتغيرات ملحة تمس شخصية الاستاذ الجامعي والتي تظهر في منظوره الزمني وفاعليته الذاتية وقدرته في السيطرة على بينته الاكاديمية ، لذا فإن الباحث يثير هنا عدة تساؤلات ، منها كيف يتوجه اساتذة الجامعة نحو ابعاد الزمن؟ وما مدى علاقة هذا التوجه في نظرتهم للحياة وفي الحفاظ على اتزانهم الانفعالي في الوسط الاكاديمي؟.

أهمية البحث

يعد منظور الزمن من الابعاد الاساسية في علم النفس ، فمن خلاله يصنف الفرد تجاربه وخبراته في انساق معرفية زمنية لها تأثير على القرارات التي يتخذها والسلوكيات التي يقوم بها ، فسيكولوجية الخبرة الانسانية واهدافها ورغباتها وطموحاتها عبارة عن امتداد متواصل من الماضي

وعبر الحاضر والى المستقبل ، فنحن بوصفنا كائنات بشرية محكومين بخبرة الماضي ونتأثر ونتواجه مع قوى الحاضر ونتوجه بآمالنا ومشاريعنا نحو المستقبل . وبين هذه الأبعاد الثلاثة فان توجه الفرد الزمني يحدد نمط شخصيته وافكاره ومعتقداته والتفسيرات السببية التي يعزوها لنفسه حول كيفية ظهور الاحداث والتفاعل معها (جار الله وشرفي ، ٢٠٠٩، ص٥٣) .

إن منظور الزمن لدى الفرد هو تقدير مدى اتجاهه نحو منظور زمني محدد يحاول من خلاله توظيف افكاره في اتخاذ قراراته ، لذا فان التوجه الزمني يتشكل على نحو مختلف من حين الى آخر ومن شخص الى آخر ، لأن ذلك يتوقف على مزاج الفرد وعلى تاريخه الشخصي وبنائه الشخصية (الفتلاوي ، ٢٠١٠ ، ص٤٩) ، وهكذا فان منظور الزمن بكافة ابعاده يمكن ان يكون عنصرا مثمرا في حياة الشخص الاجتماعية والمهنية والتعليمية ، فالافراد الذين يستغلون خبراتهم الماضية بشكل فاعل وينطلقون من الحاضر نحو المستقبل ، نجدهم اشخاص منظمين ، ومخططين لحياتهم بصورة جيدة ، ومفعمين بالطاقة والحيوية نحو تحقيق اهدافهم في المستقبل ، وهذا ينعكس على دافعيتهم للعمل ، والالتزام الطويل الامد نحو تلبية طموحاتهم المستقبلية ، والميل نحو تجنب الانخراط في الوقوع بالأخطاء والسلوكيات المهددة (نظرا لقدرتها على تحطيم مستقبلهم)، وبذلك فان المنظور الزمني يؤثر على قرارات الناس وميلهم الى التصرف بمسؤولية كبيرة بعيدا عن التهور والاندفاعات غير المسؤولة (Keough, et al. 1999, p.150) .

وإذا كانت هذه الدراسة تهتم بفئة علمية متقدمة من فئات المجتمع العلمي فإن من المهم دراسة الزمن الشخصي لهم ، وذلك بوصف الزمن عاملا مهما في فهم اطارهم المعرفي ومدى تأثير هذا الاطار بابعاد الزمن الثلاثة (الماضي، والحاضر، والمستقبل) ، إذ ان تفكير الاساتذة وميولهم ومنطلقاتهم ورؤاهم العلمية تنطلق من تفضيلهم لبعد معين من الزمن على بعدا آخر . ويشير عالم النفس أرجيرس Argyris أن أفضل بعد زمني يمكن ان يتبناه -اساتذة الجامعة- يكمن في التوجه الزمني الايجابي والمنطلق نحو المستقبل ، إذ يقوم هذا التوجه نحو استثمار خبرات الماضي وتوظيفها في الحاضر والتطلع بها نحو بناء المستقبل ، فالمستقبل دليل على التخطيط وتحقيق الاهداف والانجاز العلمي (بني يونس ، ٢٠٠٧، ص١٨) .

ومع التسليم ان للمنظور الايجابي للمستقبل له تأثيرا فاعلا على طريقة تعليم اساتذة الجامعة وخططهم الاكاديمية ، فإن هذا المنظور له بصمات طيبة على دوافع اساتذة الجامعة ومعتقداتهم حول مهنة التعليم ورضاهم على عملهم البحثي والاكاديمي ، وهو ما اشارت اليه دراسة Erena & Tezelb, 2010 ، وليس ذلك فقط بل وجدت الدراسة ان الاساتذة الذين يمتلكون توقعات ايجابية مستقبلية اظهروا جهودا كبيرة في نشاطهم الاكاديمي ، ومثابرة في عملية التدريس ، وقيمة جوهرية

لما يقدمونه من اعمال بحثية على عكس الاساتذة المتشائمين نحو المستقبل الذين اظهروا نشاطات قليلة في مساهماتهم الاكاديمية ، وقلة الفائدة لما يقدمونه من جهود علمية و بحثية في العمل الجامعي (Erena & Tezelb, 2010, p.1418) ، وهذا ما تفسره وتؤكدته دراسة (Zimbardo et.al, 1997) بان الاطار المعرفي للزمن الذي يتبناه -اساتذة الجامعة -يدخل بوصفه عنصرا رئيسا في تشكيل توقعات الافراد النفسية ، وأهدافهم في الحياة ، والجهود التي يبذلونها نحو تحقيق طموحاتهم وقدرتهم على الابداع لأن من يتبنى توجهها زنيا ايجابيا يدخل أثره في عملياته المعرفية الخاصة بمعالجة المعلومات فعلى سبيل المثال ان من ينطلق من هدف ايجابي نحو انجاز مشروع علمي في المستقبل يحاول ان يستدعي جميع الخبرات الايجابية حول هذا المشروع و يحاول ان يتخيل مدى فائدة هذا المشروع وما يمكن ان يحققه من نتائج مثمرة يمكن ان يفيد بها المجتمع ، فضلا عن ذلك وجد زيمباردو Zimbardo ان ذوي منظور المستقبل الايجابي يحاولون ان يحرفوا ذكرياتهم السلبية الماضية حول ما واجهوه سابقا من عقبات واعطائها بعض المبررات المنطقية كي لا تعرقل دافعيتهم نحو العمل والانجاز (Zimbardo et.al, 1997, P.1008) .

ومن الدراسات ايضا وجدت دراسة Stachowski, 2011 ان ابعاد الزمن الثلاثة اظهرت علاقة ارتباطية متعددة مع ادارة الوقت ، إذ اظهر الاشخاص الذين احرزوا درجات عالية على منظور المستقبل احتراماً عاليا لقيمة الزمن ومرونة عالية في ادارة وقتهم واستثماره بشكل جيد في أداء مهامهم و واجباتهم الاكاديمية في حين اظهر اصحاب منظور الماضي تسويفا عاليا بما يكفون به من واجبات علمية ، وكانت نشاطاتهم ذات جودة علمية متدنية (Stachowski, 2011, P.26) . وفي الآونة الاخيرة ظهرت دراسات حديثة تؤكد العلاقة بين منظور الزمن والانفعال ، من منطلق ان الشخص الذي يشعر بالانفعالات الايجابية مثل السعادة والمتعة والضحك يختلف احساسه للزمن عن الشخص الحزين او الذي يعاني من مشاعر القلق والاكتئاب عند ادائه مهمة معينة ، وان احساسنا بالزمن سيتغير بمجرد تغير مزاجنا النفسي وعودة مشاعر السرور اليها مرة أخرى ، لذا حاول زيمباردو البحث عن العلاقة بين منظور الشخص الزمني ومدى تأثيره على قدرة الفرد في توظيف انفعالاته ومشاعره في حياته الشخصية والاجتماعية والمهنية ، إذ وجد زيمباردو Zimbardo مع زميله بويد Boyd ان من يتوجه نحو الماضي تسيطر عليه الانفعالات السلبية والمؤلمة كالتوتر والقلق والعدوانية ومشاعر الرفض للاشياء الجديدة في حين ان من يركز على المستقبل يشعر بالرفاه النفسي و يميلون انفعاليا نحو الاستقرار والهدوء والرغبة في تحقيق الاهداف الشخصية (Lang & Carstensen, 2002, P.127) .

وإذا كان منظور الزمن يختلف على وفق انفعالاتنا سواء أكانت ايجابية أم سلبية ، فإن للاتزان الانفعالي تأثيرا كبيرا على نمط الشخصية وجهود وعمل الافراد عموما والاساتذة في الجامعة خصوصا ، إذ أن الاستاذ الجامعي يُقِيم على وفق ما يمتلكه من خصائص عقلية وانفعالية جيدة ، لذا يدخل الاتزان الانفعالي بوصفه عنصرا حيويا في شخصية الاستاذ الجامعي ، لأن من يمتلك هذه القدرة سيتمتع ببناء انفعاليا فاعلا ، وسيتمتع بالنضج الانفعالي والمرونة في الاستجابة للمثيرات التعليمية والادارية الضاغطة ، والاستقرار الانفعالي في قاعة المحاضرة ، والتعبير عن انفعالاته بصورة معتدلة بعيدا عن التطرف والاثارة العالية (الزبيدي، ١٩٩٧، ص٤) .

كذلك اشارت دراسة (ضحيك ، ٢٠٠٤) ان الاستاذ الجامعي المتزن انفعاليا لديه قدرة انفعالية كبيرة من ناحية اعتدال المزاج ، وعدم الاندفاع والتهور عند التفاعل مع الطلبة في الصف ، ويتصف بالحيوية والنشاط والمرح ، فضلا عن ذلك يظهر المتزنان انفعاليا حالة من التروي عند اتخاذ القرارات والتوافق الانفعالي مع غالبية الظروف التعليمية ، واستدعاء طاقات انفعالية متنوعة من اجل توظيفها في الجانب التعليمي والمهني ، لذا نجد انهم يشعرون بالسعادة والرضا عن حياتهم التعليمية والقدرة على التعامل مع المواقف الطارئة بثبات وعقلانية و واقعية (ضحيك ، ٢٠٠٤، ص٤٨) .

مما تقدم يرى الباحث ان اهمية الدراسة تكمن في الآتي :

- إن هذه الدراسة تحاول ان تبحث عن بعض المتغيرات التي تمس حياة الاستاذ الجامعي وعمله الاكاديمي الجامعي وان تبحث عن علاقة فريدة وجديدة بين منظور الزمن في ابعاده الخمسة مع الاتزان الانفعالي لدى اساتذة الجامعة .
- إن تعرف المنظور الزمني لدى اساتذة الجامعة له علاقة كبيرة بمعتقداتهم الشخصية واتجاهاتهم الاكاديمية والبحثية كون نظرة الاستاذ الجامعي (للماضي او الحاضر او المستقبل) له تأثيرا كبيرا على دافعيته للانجاز والعمل والمثابرة نحو تحقيق اهدافه ومشاريعه المستقبلية .
- تعد نتائج هذه الدراسة فيما بعد ، احد الوسائل التقويمية لشخصية الاستاذ الجامعي في ضوء اتزانه الانفعالي ومدى الحفاظ على سيطرته للانفعالات السلبية في قاعة المحاضرة .
- إن للاتزان الانفعالي لدى اساتذة الجامعة يعد مؤشرا مهما على صحتهم النفسية والكفاية المهنية وخلوهم من الاعراض النفسية كالقلق والتوتر الزائد .
- يرى الباحث وعلى حد علمه ان دراسة منظور الزمن بابعاده الخمس متغيرا لم يتم تناوله في البيئة العراقية على وجه التحديد .

- أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي الى تعرف :

١. الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن لدى اساتذة جامعة القادسية .
٢. دلالة الفرق في الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن لدى اساتذة جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث)
٣. الاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية .
٤. دلالة الفرق في الاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث)
٥. العلاقة الارتباطية بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية .

- حدود البحث :

تحدد البحث الحالي بأعضاء الهيئة التدريسية في جامعة القادسية ، ممن يمارسون مهنة التدريس للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ومن كلا الجنسين.

- تحديد المصطلحات :

يتحدد البحث الحالي بالمفاهيم الاتية :

أولاً. ابعاد منظور الزمن **Time perspective** : عرفها كل من :-

١. باندورا **Bandora, 1997** : مجموعة من الأبعاد الزمنية المتمثلة بالخبرات السابقة والتقييمات الحاضرة لأهداف مستقبلية من اجل التنظيم الذاتي للسلوك الانساني (جار الله وشرفي ، ٢٠٠٩، ص٥٦).

٢. هولمان وسلفر **Holman & Silver, 1998** : مجموعة الأبعاد الزمنية التي ينطلق منها الافراد من خلال التركيز العام على واحدة من الأبعاد الزمنية الثلاث (الماضي والحاضر والمستقبل) والتي بدورها تعمل جنباً إلى جنب مع الاستجابة المعرفية والانفعالية للفرد وتدخل في تفسير خبراته في الحياة اليومية (**Holman & Silver, 1998, p.1146**).

٣. زمباردو وبويد **Zimbardo & Boyd, 2008** : مجموعة من الأبعاد الزمنية يميل في ضوءها الافراد على التوجه نحو بعدا واحد بدرجة أكبر من غيره مما يكون لها تأثيرات دينامية مختلفة على احكامهم وقراراتهم وانفعالاتهم الخاصة ، وهذه الأبعاد تتمثل بـ (الماضي السلبي ، والماضي

الإيجابي ، والحاضر الممتع ، والحاضر الحتمي ، والتركيز على المستقبل) (Zimbardo & Boyd,2008, p.9).

- التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف زمباردو وبويد Zimbardo & Boyd,2008 بوصفه تعريف صاحب المقياس والنظرية المتبناة في البحث الحالي.
- التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب بعد الإجابة على الاداة الخاصة بالبحث.

ثانيا . الاتزان الانفعالي EMOTIONAL STABILITY : عرفه كل من :

1. ايزنك وآخرون Eysenck et.al,1972 : قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية المرنة مع متطلبات الواقع الخارجي بعيدا عن الاندفاع والاثارة العالية إذ يمكن ان يحقق اهدافه ويتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة صحية (Eysenck et.al,1972,p.325)
2. كولدبيرج Goldberg,1993 : قدرة الفرد على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما ينتج عنه الشعور بالرفاهية النفسية وعدم القلق وحسن المزاج (Goldberg ,1993 ,p.27).

3. الاسود ، ٢٠١٤ : درجة تحكّم الفرد في استجاباته الانفعالية، بحيث تتناسب مع شدة المثيرات وتؤدي به إلى تحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية (الاسود ،٢٠١٤، ص٩٠) .
- التعريف النظري : تبنى الباحث التعريف النظري لكولدبيرج Goldberg,1993 بوصفه التعريف النظري الذي سيتم في ضوءه تبني نظريته وبناء أداة البحث .
- التعريف الإجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب بعد الإجابة على الاداة الخاصة بالبحث.

الفصل الثاني : الاطار النظري

اولا. الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن:

١. مفهوم منظور الزمن

يشير مفهوم منظور الزمن الى احساس الفرد بالزمن ، وهو احساس غير مادي وله علاقة كلية بالوجود الشخصي والحياة اليومية للفرد . وهذا الاحساس محكوم من ناحية منظور الفرد للحدثات اليومية التي يتفاعل معها والتي عاشها سابقا أي في الماضي (Droit-Volet, Fayolle, & Gil, 2011, p.47) . وعلى الرغم من ان منظور الزمن يكمن في الشعور والوعي به من قبل كل فرد إلا ان لكل فرد تجربته الفريدة مع الزمن ، وذلك بحكم خبراته التي عاشها والتي أثرت عليه في تشكيل منظوره الزمني او رؤيته للزمن . وفي هذا المفهوم من المهم ان نفرق ونعقد الاختلافات بين منظور الزمن المحسوس والزمان المقاس عبر الدقائق والساعات (٢٤ ساعة يوميا) لأن الزمن

المقاس أقرب منه للوجود المادي من الوجود النفسي والمعنوي للزمن وهو ثابت لكل فرد ، في حين أن منظور الزمن حالة من الخيال و يمكن ان يحرف كظاهرة نفسية في اغلب الاحيان و يختلف من فرد الى اخر (Eagleman, 2008, p.364)

يشير كيرت ليفين أن المنظور الزمني للفرد يتحدد برؤية الفرد النفسية الكلية للمستقبل عبر الوعي بالحاضر واستثمار خبرات الماضي (Lewin,1951, p,57) ، لذا فان منظور الزمن لأي فرد يتضمن ثلاثة ابعاد رئيسة وهي التوجه نحو الماضي (المتمثل بأحداث ومشاعر وأحاسيس تشكلت في الماضي وهذه الاحداث لا يمكن أن تعود ثانية وهي معرضة للنسيان ولكن تأثيرها يمتد الى الحاضر) ، والحاضر (هو نتيجة الماضي وفي الوقت نفسه يحمل في طياته المستقبل، لذا يعد من أهم فترات الزمان المؤثرة في الخبرة الشعورية) والمستقبل (ويحمل رؤية الفرد للزمن القادم ويحمل طاقاته نحو تحقيق مشاريعه واهدافه وامنياته اللاحقة) (عبد الاوحد ، ٢٠٠٦، ص١٣٤)

ومهما يكن من أمر فان كل فرد يندفع ويتوجه نحو اعتماد وتفضيل منظور زمني معين بصورة أكثر أو أقل من منظور زمني آخر ، ويظهر هذا التفضيل في ضوء ما يعبر عنه من حالة سلوكية وانفعالية ناتجة من تفاعل الفرد مع الآخرين (جار الله وشرفي ، ٢٠٠٩، ص٥٤) ، وبما أن جميع الناس يخبرون الشعور بالزمن بصورة شخصية وتفضيلية باعتماد احد ابعاد الزمن السابقة ، لذا قد يتوجه بعض الافراد نفسيا نحو الماضي أكثر من المستقبل في حين ينطلق البعض من الحاضر ليصل الى المستقبل . وبين هذا الشعور او التوجه نجد ان المنظور الزمني يؤثر على شخصية الناس وافكارهم وتفسيرهم لخبرات الحياة (Kathleen et.al,2011,p.712). فعلى سبيل المثال نجد ان الفرد الذي يتعلق بالماضي بدرجة كبيرة يكون من النوع المحافظ على قيم ومتغيرات الماضي ويميل الى حب الروتين والابتعاد عن الاشياء المتمدنة و يكره تغيير اي قيمة او توجه له علاقة بماضيه وخبراته وأي شيء يمكن ان يغير من وضعه الحالي ، في حين نجد ان الافراد من اصحاب التوجه المستقبلي يركزون على اهدافهم المستقبلية و ينطلقون نحو الانجاز و يرفضون التأخير او النظر للماضي (Zimbardo et.al,1997,p.1008) .

٢. منظور الزمن في الشخصية :

اهتم علماء نفس الشخصية بالكيفية التي يعي بها الناس للزمن ومنظورهم له ، وكيف أنهم يتأثرون بخبرات الماضي او انهم متحررون منها حتى يتجهوا عبر منطلقاتهم المعرفية والانفعالية نحو المستقبل . وهكذا نجد ان علماء النفس قد اختلفوا بمنطلقاتهم النظرية وتباينت أهمية كل منظور زمني عن آخر في تأثيره على شخصية الانسان ورؤيته لنفسه وللعالم ، والجدول الاتي يوضح ذلك :

العالم	الرؤية
فرويد	ان خبرة الفرد الشعورية واللاشعورية محكومة بتجاربه الماضية (السنوات الخمسة الاولى من الحياة) فما يكتسبه الفرد ويتفاعل معه من خبرات طفولية تعد المحك الرئيس التي توجه شخصيته في الحاضر والمستقبل (محمد، ٢٠٠٧، ص٢٢٢)
يونك	أن شخصية الانسان تتضمن التوجه نحو المستقبل ، وان عملية تحقيق الذات مربوطة بهذا التوجه (بني يونس، ٢٠٠٧، ص١٨)
فروم	يعطي فروم اهمية للابعاد الثلاثة من الزمن في التأثير على خبرة الفرد الشعورية رغم ميله للبعد الماضي ، إذ يؤكد فروم أن الزمن الماضي في الحياة مهم جدا ، ولكن الاحداث اللاحقة (الحاضر والمستقبل) يمكن أن تكون مؤثرة ايضا. (محمد، ٢٠٠٧، ص٢٢٢)
ادلر	ان وعي الفرد تحركه توقعاته للمستقبل أكثر مما تحركه خبرات الماضي ، وان اهداف الحياة هي السبب الذاتي للاحداث السيكولوجية (عبد الاحد، ٢٠٠٦، ص١٣٩)
موراي	أن ماضي الفرد مهم في تحديد وعيه وسلوكه ولكن في الوقت نفسه لا ننسى ان محتوى الحاضر هو الذي تتفاعل فيه خبرات الفرد الشعورية مع متطلبات البيئة الخارجية (بني يونس، ٢٠٠٧، ص١٨)
البورت	أن الكائنات البشرية ليست سجينه الماضي أو الطفولة وإنما على العكس من ذلك فخبراتنا الواعية يوجهها الحاضر ومنها نتوجه في نظرتنا نحو المستقبل، فالحالة الحاضرة للفرد هي ليست ما حدث له عندما كان طفلاً بل ما يريده الفرد ويكافح من أجل تحقيقه وهو المفتاح لفهم سلوك الفرد في الحاضر (شلتز، ١٩٨٣، ص٢٣٠).
روجز	أن وعي الافراد ومدركاتهم الذاتية ليست عبيدة للإحداث التي تعرضوا لها خلال السنوات الخمس الأولى فنظرتهم دائما نحو الأمام بدلا من ان تكون تراجعية ، فالفرد موجه نحو المستقبل اي نحو النمو والبحث عن تحديات جديدة وخبرات مثيرة تسهم في تحقيق ذاتهم (شلتز، ١٩٨٣، ص٢٧٩) .

٣. نظرية الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن لمباردو:

قام عالم النفس الأمريكي زمباردو بمراجعة الدراسات السابقة حول ابعاد الزمن ، وخرج لنا بمنظور زمني واسع يتضمن أكثر من ثلاثة ابعاد زمنية متنوعة ، ويرجع ذلك الى ما قام به زمباردو عام ١٩٨٤ من مقابلات واستفتاءات نفسية حول اعتقادات الناس وخبراتهم الشخصية وتفضيلاتهم الزمنية التي يميلون ان يتوجهوا نحوها ، وذلك على عينة بلغت أكثر من ١٢٠٠٠ مستجيب ، إذ وجد زمباردو ان هناك اختلافات كبيرة على الأبعاد الزمنية بين ماضي وحاضر ومستقبل (Gonzalez and Zimbardo 1985, p.21) وبعد اجراء عمليات التحليل العاملي خرج زمباردو بخمسة ابعاد زمنية تحكم نظرة الفرد نحو الزمن اثنان منهما يتعلقان بالماضي واثنان يرتبطان بالحاضر والاخير يتوجه نحو المستقبل (Holman and Zimbardo 1999, p.36) وهكذا نجد ان زمباردو قد افترض ان كل بعد من ابعاد الزمن الخمس يشبه الى حد ما انماط الشخصية ، إذ أن لكل نمط خصائص نفسية معينة ، ويرى ان كل بعد يعكس النظرة الزمنية الكلية للفرد بما يفضله ويتوجه نحوه ، أي بمعنى اخر أن لكل فرد نظرة زمنية خاصة ينظر من خلالها الى تاريخه الخاص وينطلق ويعمل به في ضوء ذلك ، لذا فان الافراد يركزون على بعدا زمنيا واحدا أكثر من غيره ، ومن المرجح أن هذا البعد يؤثر على حالتهم الانفعالية *emotionality* وقدرتهم على الصبر *patience* وصنع القرار *decision making* (Zimbardo & Boyd, 1999) . وهكذا يرى زمباردو أن بعض الافراد يعتمدون على بعد زمني واحد في اغلب المواقف الحياتية بينما يجب على الفرد أن ينجذب نحو أكثر من بعد زمني واحد على وفق ما يتطلبه الموقف البيئي ، وبذلك فان الفرد يقرر القيام بالسلوك ازاء موقف ما وفقا لبعده الزمني ، فقد ينقاد وراء خبرات الماضي الايجابية أو السلبية ، او ينقاد للحاضر بصورة حتمية واستسلامية ، او يبحث عن مشاعر آنية ممتعة في حين يتجه البعض نحو حالات انتظار المستقبل (جار الله وشرفي ، ٢٠٠٩، ص٥٦) ، ويضيف زمباردو إلا انه بالرغم من فردية الافراد في المنظور الزمني إلا أن بعض فئات المجتمع والثقافات الفرعية والمجتمعات عامة تميل نحو منظور زمني معين ، وقد يرتكز منظورها النفسي والاجتماعي على الماضي او المستقبل فالمجتمع الأمريكي مثلا يتوجه نحو المستقبل على عكس الثقافات الشرقية التي تتأثر بأثرها وتأريخها الماضي بدرجة كبيرة (Cohen,2004, p.34) .

- ابعاد الزمن الخمسة :

يرى زمباردو أن كل بعد من الأبعاد الزمنية الآتية له مميزات تختلف بعضها عن البعض الآخر ، وتخلق لدى الفرد حالة انفعالية وسلوكية مختلفة ، وأشار زمباردو الى ان هذه الانواع ليست ثابتة

لدى الافراد بشكل مطلق بل ثابتة نسبيا ، لان الافراد لديهم القدرة على تغيير حياتهم ووجهة نظرهم على وفق منظورهم للزمن.

الابعاد الزمنية الخمسة على وفق نظرية زمباردو	
النمط	التوجه والخصائص
الماضي السلبي The 'past-negative' type	التركيز على الخبرات الشخصية السلبية التي لا تزال لديها القدرة على ازعاج الفرد وتعكير مزاجه ، وهذا يمكن أن يؤدي إلى مشاعر المرارة والأسف لدى الفرد. لذا يستعمل الافراد هنا اساليب توافقية غير جيدة مع البيئة ، ويظهرون علاقة سلبية مع متغيرات الايثار والتعاون مع الاخرين.
الماضي الايجابي The 'past-positive' . type	يمتلك الافراد في هذا البعد نظرة حنونه nostalgic الى الماضي ، ويعتمدون على الخبرات الشعورية الايجابية الماضية عند التفاعل مع الحاضر ، وهم يحبون البقاء على اتصال وثيق جدا بعائلتهم ، ويميلون نحو اقامة علاقات الصداقة والطيبة والايثار والتعاون مع الاخرين ، ويستعملون استراتيجيات ايجابية عند مواجهة المواقف الضاغطة حتى يبقوا افرادا متفائلين ولديهم كفاية على حلها بصورة ايجابية .
الحاضر الممتع The 'present-hedonistic' . type	يهيمن على هذا البعد البحث عن المتعة ومشاعر السرور ، فهو نمط ينغمس بالملذات والتمتع بالأشياء التي تجلب اللذة الآنية ، والابتعاد عن الاعمال التي تتطلب الكثير من الجهد والعمل والتخطيط او خبرات غير سارة ، لذا هذا النوع لا يفكر كثيرا بالمستقبل ، ويقبل باي يعمل او وظيفة طالما انها تحقق له الربح والمكسب السريع ، لذا يمتاز هذا النمط بالاندفاع وسرعة الاثارة وتفضيل المكاسب القصيرة الامد على الانتظار من اجل الحصول على مكاسب كبيرة في المستقبل.
الحاضر الحتمي The 'present-fatalistic' . type	يشعر هذا النمط بأنه واقع تحت تأثير متطلبات وقيود الحاضر وليس لديه قدرة على تغيير حياته والتحكم بها ، فيؤمن الافراد في هذا البعد ان مصيرهم يقع تحت يد الحاضر الآني والذي يتمثل بالسلطات العليا او القوى الايدلوجية والسياسية والاجتماعية والطبقية في بيئتهم ، لذا غالبا ما يشعر هذا النمط بمشاعر العجز والقلق والتوتر ويكون عرضة للكثير من السلوكيات الخطرة كالادمان والانحراف والانتحار.
التركيز على	يتميز هذا البعد بكونه طموح جدا ، ويركز على الاهداف والمشاريع التي

<p>يأمل تحقيقها بدرجة كبيرة ، لذا يميل نحو الحيوية والنشاط والجدية في العمل ، ويفضل ان يستثمر جهوده وطاقاته في تحقيق اهدافه حتى لو كانت على حساب علاقاته الاجتماعية واوقات الترفيه الخاصة به . ومن خصائص هذا النمط انه يستعمل كافة بدائل المواجهة من اجل تحقيق غايته وبغض النظر عن استراتيجيات التعاون في العمل فقد يستعمل في بعض الاحيان العداوة مع زملاءه من اجل الوصول لطموحاته .</p>	<p>The المستقبل 'future- focused' . type</p>
--	--

(Bolotova & Hachaturova ,2013 و (Zimbardo, P., & Boyd,1999,p.1275), p.126-128)

ثانيا : الاتزان الانفعالي

١. مفهوم الاتزان الانفعالي:

نال مفهوم الاتزان الانفعالي اهتماما كبيرا وسط التيارات العلمية في علم النفس ، إذ دخل هذا المفهوم في العديد من المجالات النفسية المتنوعة مثل علم نفس الشخصية والصحة النفسية وعلم النفس السريري ، وتتمثل وظيفة الاتزان الانفعالي بوصفه متغيرا مهما يقوم بالحفاظ على تماسك الشخصية واتزانها وتكاملها ومدى قدرتها على تحمل الضغوط والمثيرات البيئية (الحياتي وصالح ، ٢٠١١ ، ص ٥٦) ، إذ يعد الاتزان الانفعالي دليلا قويا على بناء توازننا النفسي ، وقدرتنا على التحكم والسيطرة على انفعالنا السلبية مثل مشاعر الخوف والغضب والقلق ومدى تحملنا لمشاعر الالم والخروج من الخبرات الحياتية المؤلمة (عباس . ١٩٨٧ . ص ٢٩) وبذلك يعد هذا المفهوم عنصرا اساسيا في قوة الانا وركيزة اساسية في متطلبات الصحة النفسية (كفاي ١٩٨٦ . ص ٥٣).

إن الاتزان الانفعالي يمثل صميم العملية التوافقية وينضح مجاله على متصل نفسي يتراوح بين السواء واللاسواء ، إذ يمثل الاتزان الانفعالي الجانب الصحي في شخصية الانسان والذي يدل على الهدوء والثبات الانفعالي وضبط النفس والتنظيم الذاتي والكفاية الانفعالية والمرونة في حين يمثل البعد الاخر أو القطب السالب بعد العصابية والذي يدل على التوتر والقلق والاندفاع والعدائية (Francis et.al,2006,p.199) ، كذلك اشار (ريان، ٢٠٠٦) الى أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة اكثر سعادة ، وهدوءا وتفاؤلا ، وثباتا للمزاج ، وثقة في النفس . أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية ، وتسهل إثارتهم ، ويشعرون بالانقباض والكآبة ، والتشاؤم ، وتقلب المزاج (ريان، ٢٠٠٦ ، ص ٣٨) .

٢. ابعاد الاتزان الانفعالي:

اظهرت دراسات التحليل العاملي للاتزان الانفعالي انه يتكون من ابعاد نفسية متعددة ، إذ حدد (Symonds ,1951) ثلاثة ابعاد للاتزان الانفعالي تتكون من (الضبط الانفعالي) والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية ، ومن خصائصه الثبات الانفعالي والتروي والحكمة الانفعالية، و(المواجهة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة ، و(المرونة الانفعالية) وتتعلق بقدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية (قاعود، ١٩٩٢، ص٥٧) . كذلك حدد (Colman , 1970) الاتزان الانفعالي ببعدين رئيسيين ، هما (التحكم والسيطرة على الانفعالات) ويظهر بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف ، و(المرونة الانفعالية) وهي قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي (Colman , 1970 , p : 666). ، في حين حدد (Finchman et.al,1994) ثلاثة ابعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة بـ (التحكم الانفعالي) ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق متطلبات المواقف البيئية ، و(التقييم الانفعالي للذات) ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة ، و(الاثارة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع ان يوجه نفسه نحو تحقيق الاهداف التي يرغب في الوصول اليها (Finchman et.al,1994, p.65) .

٣. نظريات في الاتزان الانفعالي :

- نظرية ايزنك :

توصل ايزنك Eysenck ,1962 من خلال سلسلة من الدراسات الشاملة والمتعمقة باستعمال التحليل العاملي التي اجراها في انكلترا إلى أن شخصية الإنسان تتكون من مجموعة من الانماط النفسية، وكان الهدف من هذه الدراسات تحليل الشخصية وتحديد ما بنمطين أساسيين، هما: الانبساط - الانطواء، وسمة الاتزان الانفعالي - العصابية وذلك من خلال مجموعة من اختبارات الشخصية التي طبقها على عينة تكونت من (١٣٧) من الذكور والاناث تراوحت اعمارهم بين (٢٠ - ٢٥ سنة) (سعيد ، ٢٠٠٧، ص٤٣)

وهكذا نجد ان "ايزنك" قد اشار الى ان سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيبا اساسيا في أحد هذين النمطين في بنية الشخصية، ويرى كذلك إن الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع، أو المغالاة في الاستجابة، ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي، إذ يستطيع الافراد الذين يحققون درجات

عالية على هذا البعد من الوصول الى اهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة ، ولا يقعون فريسة للحيرة عند الاختيار، ويقررون أنهم يشعرون بالرضا عن الطريقة التي يتبعونها في حياتهم ، ولديهم قدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات اليومية، في حين أن الفرد الذي يتصف بضعف بعد الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط انفعالاته، وضعيف الإرادة، ولديه قصور في التعاطف، ولا يستطيع التعبير عما بداخله، وهو غير مثابر، وغير اجتماعي، ويكون عادةً قابلاً للإحباط (مصطفى، ٢٠٠٩، ص٢٧) ، لذا يقع الافراد في البعد المتدني للاتزان الانفعالي فريسة للاضطراب النفسي وخاصة القلق، فضلا عن كونهم افراد تقهرهم ضغوط الحياة ، ولديهم قدرة ضعيفة في التوافق ومتغيرات الحياة(الجلبي،٢٠٠٨،ص٤٥)

طور ايزنك عام ١٩٨٢ هذا البعد الى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى بالسيطرة الانفعالية **Attentional Control Theory** والتي ترى ان الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت او العمل او مواقف مهددة لحياته (Grijalva, 2011, p.12)، فعندما يواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من الانتباه الانفعالي ، الاول داخلي يخصص نحو افكاره الداخلية (اي ما يعتقد الفرد حول قدراته وخبراته لمواجهة المهمة وهل لديه الامكانية على حلها) والثاني خارجي يتعلق بالمشيرات المتعلقة بالمهمة المواجهة (نوع المهمة ، ومدى وضوحها أو غموضها لدى الفرد) ، وبذلك يعتقد ايزنك ان من يمتلك سيطرة انتباهية عالية نحو انفعالاته بخصوص المهمة او المواقف المواجهه سيتصف بمقدار عال من التوازن الانفعالي (Eysenck et al., 2007)

- نظرية كاتل :

لا يختلف كاتل عن عالم النفس ايزنك في التوصل الى سمة الاتزان الانفعالي ، إذ اعتمد كاتل على الموضوعية الإحصائية في دراسة سمة الاتزان الانفعالي في الشخصية؛ وأسس أبحاثه اعتمادا على التقنية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي . وباستخدام التحليل العاملي حدد كاتل 16 سمة مصدرية في الشخصية (ومنها "سمة الاتزان الانفعالي") استخرجها من قائمة ألبرت للسمات ، وتتخلص هذه العوامل من حيث كونها سمات أساسية في تركيبية الشخصية . يرى "كاتل" إن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل ، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية ، وتؤثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي (الاغا ، ٢٠١١ ، ص٤٠) ويضيف "كاتل" إن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع ، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة (الشاوي ، ١٩٩٩، ص٣١٥) ، لذا فإن سمة الاتزان الانفعالي تمنح الفرد

القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية والفاعلية في مواجهة الضغوط النفسية . كذلك اشار كاتل الى ان سمة الاتزان الانفعالي ترتبط ايجابيا بالكفاية والرضا، والقدرة على تحمل التهديد الخارجي والإحساس بمشاعر الذنب ، فضلا على ذلك يتصف المتزنين انفعاليا بالصلابة والمرونة، والتخطيط والضبط وأخيراً تقدير الذات (كفافي ، ١٩٨٦، ص٤٠) .

وهكذا يمكن ايجاز خصائص الفرد الذي يتمتع بسمة الاتزان الانفعالي بالاتي: التحرر من الأعراض المرضية ، والقدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه ،ويحسن استعمال مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن ، ويتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات ،ويستطيع مواجهة الضغوط سواء اكانت داخلية أم خارجية .
- منظور كولدبيرج :

يعد كولدبيرج Goldberg احد اصحاب نظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية التي تنطلق من جمع العديد من سمات الشخصية عبر التحليل العملي في ابعاد رئيسية ومركزية يمكن من خلالها التعرف على تركيبية الفرد الانفعالية والعقلية والاجتماعية.

استعمل كولدبيرج Goldberg التحليل العملي في عام ١٩٩١ لفائمة تضم العديد من السمات وتوصل الى خمسة ابعاد كبرى تفسر شخصية الانسان ، ومن هذه الابعاد الاتزان الانفعالي والذي يتكون من السمات المرتبطة بالهدوء والثقة والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق والحزن (Goldberg, 1993, p.27) .

في عام ١٩٩٧ طور كولدبيرج Goldberg فيما بعد مفهوم الاتزان الانفعالي وكشفت تحليلاته العملية عن وجود ثلاثة مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم ، والتي تتمثل بـ :
أ. الرفاهية النفسية Well-Being : وتتمثل بشعور الفرد بحسن الحال والرضا والسعادة ومن يحصل على درجات منخفضة على هذا المجال يتصف بالحزن ، والغضب ، واليأس.

ب. عدم القلق No Anxiety : يتصف الافراد في هذا المجال بالطمأنينة والهدوء والميل الى الاسترخاء ، والسيطرة على انفعالاتهم ومن يحصل على درجات واطنة على هذا المجال يتصف بالقلق والتوتر والشد النفسي .

ج. حُسن المزاج Even Temperedness : يميل الفرد الى اعتدال المزاج والانشراح النفسي والتفاؤل والايجابية ، ومن يحصل على درجات واطنة في هذا المجال يتصف بالتهور ، والعدائية ، والغضب الشديد ، وفقدان السيطرة على انفعالاته السلبية (Grijalva , 2011, p.10) .

من خلال عرض هذه الأطر النظرية ، نلاحظ أن هنالك آراء متباينة نسبيا في تفسير الاتزان الانفعالي لدى الافراد ، وكل منها يعكس وجهة نظر صاحبها والمعتقدات التي يؤمن بها ، لهذا

ولمزيد من الدقة ، تبني الباحث نظرية جولديبيرج في الاتزان الانفعالي، بوصفها النظرية الرئيسية في تفسير نتائج بحثه ، ولكونها نظرية أكثر تطوراً وحادثة من النظريات الأخرى والأقرب في تفسير طبيعة الاتزان الانفعالي لدى الافراد ، فضلاً عن كونها تفسح المجال أمام الدراسات التجريبية و النظرية لمعرفة العوامل والسمات الأساسية للاتزان الانفعالي .

الفصل الثالث : إجراءات البحث

*مجتمع البحث وعينته:

تكوّن مجتمع البحث الحالي من اساتذة جامعة القادسية البالغ عددهم (١٠٩٨) للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥. وبعد أن تمّ تحديد مجتمع البحث الحالي قام الباحث بسحب عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة والتي بلغت (١٠٦) تدريسيًا من الذكور والاناث مثلت ١٠% من مجتمع البحث ، بواقع (٦٦) تدريسيًا من الذكور و(٤٠) تدريسيًا من الاناث. فضلاً عن ذلك توزعت هذه العينة على ست كليات من جامعة القادسية ، بواقع ثلاث كليات انسانية (الآداب ، التربية، والفنون الجميلة) وثلاث كليات علمية (العلوم ، الهندسة ، وعلوم الحاسبات والرياضيات) .

* أدوات البحث:

الاداة الاولى: الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن :-

بغية تحقيق أهداف البحث الحالي ، تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات لغرض تعرف الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن ، ولأجل ذلك قام الباحث بتبني مقياس زمباردو وبويد & Zimbardo 1999, Boyd المكيف للبيئة العربية من قبل (جار الله وشرفي، ٢٠٠٩) ، ولتوفير أداة قياس تتمتع بخصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات ، قام الباحث بالإجراءات الآتية :

* صلاحية المقياس :

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحث بعرض مقياس زمباردو وبويد & Zimbardo, 1999 المكون من (٥٦) فقرة بإبعاده الزمنية الخمسة موزعة بواقع (الحاضر الممتع ١٥ فقرة) ، (الماضي السلبي ١٠ فقرات) ، (المستقبل ١٣ فقرة) ، (الماضي الايجابي ٩ فقرات) ، و(الحاضر الحتمي ٩ فقرات) على مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس والبالغ عددهم (١٠) خبراء ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وتعديل ما يرونه مناسباً أو حذف ما هو غير مناسب ، كما سأل الباحث الخبراء صلاحية البدائل في مدى مناسبتها للإجابة وللعينة والتي تتمثل بـ (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً). وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها اعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثراً من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ،

١٩٨٥ ، ص ١٥٧) وتم حذف أثر هذا الاجراء تسعة فقرات من المقياس ، وبهذا يكون المقياس بابعاده الزمنية الخمسة مكون من (٤٧ فقرة) موزعة على التوالي في المقياس بواقع (الحاضر الممتع ١٠ فقرة) ، (الماضي السلبي ٩ فقرات) ، (المستقبل ١٠ فقرة) ، (الماضي الايجابي ٩ فقرات) ، و(الحاضر الحتمي ٩ فقرات) ، أما بشأن البدائل فحصل الباحث على موافقة جميع الخبراء بوضع البدائل السابقة للإجابة.

* التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس:

قام الباحث بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن على مجموعة من اساتذة كلية الآداب في جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (١٠) تدريسياً. إذ تبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وأن الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٩ - ١٤) دقيقة و بمتوسط (١١) دقيقة .

* تصحيح المقياس:

استعمل الباحث طريقة ليكرت في الإجابة ، فبعد قراءة التدريسي للفقرة ، يطلب منه الإجابة عنها ، على وفق ما يراه و يقيمه ، فإذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ (دائماً) تعطى له (خمسة درجات) في حين إذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ (ابداً) تعطى له (درجة واحدة) .

* التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) : كان الهدف من هذا التطبيق هو الحصول على بيانات يتم في ضوءها حساب ما إذا كان المقياس قادراً على تشخيص الفروق بين اساتذة الجامعة في الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن ، و من أجل ذلك قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على عينة عشوائية من اساتذة جامعة القادسية مكونة من (١٠٦) تدريسياً وتدرسية. ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الإختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (P. Gronlund , 1971 , 250) . وتم استخراج تمييز الفقرة بأسلوبين هما :

أ . أسلوب المجموعتين المتطرفتين Extreme Groups Method :

بعد تصحيح إستمارات المفحوصين واعطاء درجة كلية لكل استمارة ، قام الباحث بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٢٩) استمارة ، ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٢٩) استمارة

أيضا ، وفي هذا الصدد أكد إيبيل Ebel و ميهرنز Mehrens إن اعتماد نسبة الـ (٢٧ %) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٣١) . و من أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس للابعاد الخمسة لمنظور الزمن ، قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا و الدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس و جدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) القوة التمييزية لمقياس الابعاد الخمسة لمنظور الزمن بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	4.6552	.72091	3.6552	1.56470	3.126	دالة
٢	4.4483	.73612	2.9655	1.17967	5.742	دالة
٣	4.7586	.57664	3.4828	1.24271	5.015	دالة
٤	4.6552	.66953	3.8621	1.12517	3.262	دالة
٥	4.4483	.86957	3.0000	1.13389	5.458	دالة
٦	4.1724	1.00246	3.1034	.81700	4.451	دالة
٧	4.3448	.97379	2.6897	1.16813	5.861	دالة
٨	3.3103	1.16813	2.4483	.90972	3.136	دالة
٩	4.1724	1.03748	3.2069	.94034	3.713	دالة
١٠	4.3103	1.07250	3.2069	.94034	4.166	دالة
١١	4.4138	.73277	3.1379	.83342	6.191	دالة
١٢	3.5862	1.01831	2.9310	.99753	2.475	دالة

دالة	4.102	1.1564 8	3.1379	.87240	4.2414	١٣
دالة	2.659	1.1371 5	2.3103	1.5036 9	3.2414	١٤
دالة	3.645	1.0782 2	3.3448	1.0098 0	4.3448	١٥
دالة	3.427	.98135	3.0345	1.0850 5	3.9655	١٦
دالة	3.521	1.1360 6	2.8276	1.1754 9	3.8966	١٧
دالة	4.648	1.0481 0	2.7931	.92582	4.0000	١٨
دالة	4.702	1.1306 3	2.7241	.92582	4.0000	١٩
دالة	3.404	.94816	3.5517	.90292	4.3793	٢٠
دالة	2.168	.94946	2.5172	1.5272 6	3.2414	21
دالة	2.812	1.0183 1	3.5862	.84077	4.2759	22
دالة	4.434	.98261	3.4138	.78314	4.4483	23
دالة	5.096	.98636	3.5172	.62185	4.6207	24
دالة	3.347	.90156	3.7931	.73779	4.5172	25
دالة	3.978	.95076	3.7586	.67685	4.6207	٢٦
دالة	4.110	1.0183 1	3.4138	.82450	4.4138	٢٧
دالة	3.484	1.1564 8	3.1379	1.1041 8	4.1724	٢٨
دالة	6.083	1.0907 1	3.2414	.61388	4.6552	٢٩
دالة	3.287	1.0907 1	3.2414	1.1457 8	4.2069	٣٠
دالة	2.472	1.3438 2	3.4878	0.9612 3	4.0244	٣١

دالة	6.372	.87240	3.2414	.63362	4.5172	٣٢
دالة	2.475	1.2367 5	3.3793	.97632	4.1034	٣٣
دالة	5.552	.87099	3.5172	.62185	4.6207	٣٤
دالة	3.253	.91242	3.2414	.94426	4.0345	٣٥
دالة	4.302	.86103	3.2069	.84806	4.1724	٣٦
دالة	2.265	1.1522 1	2.5517	1.2788 5	3.2759	٣٧
دالة	3.883	1.1207 8	3.4483	.73277	4.4138	٣٨
دالة	4.244	1.0574 6	3.2414	.84951	4.3103	٣٩
دالة	5.408	.90972	2.4483	1.1628 5	3.9310	٤٠
دالة	6.12	1.2696	2.7073	0.8888	4.1707	٤١
دالة	4.211	.91107	2.5172	1.2998 7	3.7586	٤٢
دالة	4.778	1.0895 8	2.5172	1.1628 5	3.9310	٤٣
دالة	4.062	1.0884 5	2.4483	1.3537 0	3.7586	٤٤
دالة	3.955	1.0667 4	3.0690	.99010	4.1379	٤٥
دالة	6.306	.82450	2.5862	.96106	4.0690	٤٦
دالة	2.055	1.0374 8	2.1724	1.5889 1	2.8966	٤٧

جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ٢ ، ٠٠٠ عند مستوى دلالة (٠ ، ٠٥) ودرجة حرية (٥٦)

ب . علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس Internal Consistency Method :

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ، هذا يعني ان الفقرة تسير بنفس الاتجاه الذي يسير فيه المقياس ككل (Anastasi,1976,p.28) وان استبعاد الفقرات التي يكون ارتباطها ضعيفا بالدرجة الكلية يؤدي الى زيادة صدق المقياس (Smith,1966,p.125) ، ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفة من (١٠٦) تدريسيا ، وظهرت النتائج ان معاملات الارتباط جميعها دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٨) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية ١٠٤. وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول(٢)علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	0.372	١٧	0.367	٣٣	0.300
٢	0.521	١٨	0.369	٣٤	0.478
٣	0.448	١٩	0.389	٣٥	0.436
٤	0.393	٢٠	0.353	٣٦	0.433
٥	0.422	٢١	0.484	٣٧	0.287
٦	0.373	٢٢	0.409	٣٨	0.405
٧	0.522	٢٣	0.463	٣٩	0.483
٨	0.313	٢٤	0.491	٤٠	0.437
٩	0.319	٢٥	0.364	٤١	0.272
١٠	0.390	٢٦	0.465	٤٢	0.541
١١	0.468	٢٧	0.474	٤٣	0.461
١٢	0.270	٢٨	0.307	٤٤	0.398
١٣	0.390	٢٩	0.479	٤٥	0.441
١٤	0.267	٣٠	0.359	٤٦	0.560
١٥	0.325	٣١	0.225	٤٧	0.274
١٦	0.308	٣٢	0.514		

ج. علاقة الفقرة بدرجة المجال - والمجال بالدرجة الكلية :

استخدم هذا المؤشر للتأكد من أن كل فقرة من فقرات كل بعد زمني من الأبعاد الخمسة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه ذلك البعد ، وقد تم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الزمني باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، فضلا عن ذلك قام الباحث بالتحقق في ضوء استعمال ذات المعادلة لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للأفراد على كل بعد زمني والدرجة الكلية للمقياس بجميع ابعاده الزمنية الخمسة من اجل معرفة تجانس كل بعد زمني مع المقياس ككل. وجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والمجالات الخمسة لمنظور الزمن ، والعلاقة الارتباطية بين المجالات الخمسة والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والمجالات الخمسة لمنظور الزمن ، والعلاقة الارتباطية بين المجالات الخمسة والدرجة الكلية للمقياس .

الحاضر		الماضي		المستقبل		الماضي		الحاضر الممتع	
الحتمي		الايجابي				السلبى			
معامل	تسلسل	معامل	تسلسل	معامل	تسلسل	معامل	تسلسل	معامل	تسلسل
الارتباط	الفقرات	الارتباط	الفقرات	الارتباط	الفقرات	الارتباط	الفقرات	الارتباط	الفقرات
٠.430	٣٩	٠.517	٣٠	٠.513	٢٠	٠.494	١١	0.491	١
٠.610	40	٠.533	31	0.251	٢١	٠.472	12	0.550	2
٠.488	41	٠.624	32	٠.722	22	٠.572	١3	0.505	3
٠.735	٤٢	٠.539	33	٠.801	23	٠.539	١4	0.594	4
٠.671	٤٣	٠.580	34	٠.652	24	٠.557	١5	0.593	5
٠.705	٤٤	٠.546	35	٠.653	25	٠.662	١6	0.608	6
٠.571	٤٥	٠.525	36	٠.746	26	٠.563	١7	0.683	7
٠.718	٤٦	٠.224	37	٠.676	27	٠.600	١8	0.383	8
٠.528	٤٧	٠.350	38	٠.563	28	٠.669	١9	0.384	9
-	-	-	-	٠.699	29	-	-	0.546	10
٠.575		٠.637		٠.537		٠.478		0.640	علاقة

					المجال بالدرجة الكلية للمقياس
--	--	--	--	--	--

* مؤشرات صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٦٠) واستخرج للمقياس الحالي ما يأتي:

١-الصدق الظاهري **Face Validity**:يشير ايبل (Ebel) إلى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.55). وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة .

٢ . مؤشرات صدق البناء **Construct Validity** : وتحقق ذلك من خلال استعمال قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفين ، و(علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) و(علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لكل بعد زمني) و(علاقة الدرجة الكلية لكل بعد زمني بالدرجة الكلية للمقياس).

* مؤشرات الثبات :

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أي أنها تعطي النتائج ذاتها - أو قريبة منها - إذا أعيد تطبيقها على أفراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي ، ١٩٨١ ، ص ٣٠).

و قد أعتمد الباحث في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٤٠) تدريسيا وتدرسية من جامعة القادسية . وأستعمل الباحث في ايجاد الثبات الطريقتين الآتيتين :

١- طريقة التجزئة النصفية : قام الباحث بتقسيم المقياس بأبعاده الزمنية الخمس إلى قسمين ولكل بعد ، أخذين درجات الأفراد الفردية على المقياس لوحدها ، و درجات الأرقام الزوجية لذات الأفراد. و قبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحث باختبار نصفي المقياس ، من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (لغرض معرفة قوة التجانس بينهما) ، إذ وجد الباحث عدم وجود دلالة إحصائية بين نصفي المقياس عند مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية ، وعند ذلك قام الباحث

باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ، فوجد أن معامل ثبات المقياس بكل ابعاده الزمنية (٠.٥٥) . و لغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعمل الباحث معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد أن معامل الثبات للمقياس بصورته النهائية وبأبعاده الخمس كانت (٠.٧١) وهو معامل ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات ، الذي يرى أن الثبات يكون جيدا اذا كان (0,70) فأكثر. وجدول (٤) اللاحق يبين ثبات المقياس بصورته الكلية ولمجالاته وفق الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن بطريقة التجزئة النصفية .

٢. معادلة ألفا كرونباخ : تقوم فكرة هذا المعامل على حساب الارتباطات الداخلية بين علامات مجموعة الثبات لكل فقرة و العلامات على أي فقرة أخرى من جهة و مع العلامات على الاختبار ككل من جهة أخرى . (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ١٤٩) . وباستعمال معادلة الفا كرونباخ للثبات ، وجد الباحث أن ثبات المقياس بصورته الكلية بلغ (0,73) وجدول (٤) يوضح ثبات المقياس وفق الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن على وفق طريقة الفا كرونباخ للثبات .

جدول (٤) ثبات مقياس الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن وفق طريقة

التجزئة النصفية والفا كرونباخ للثبات

ت	البعد الزمني	الثبات بطريقة الفا كرونباخ	الثبات بالتجزئة النصفية	
			قبل التصحيح	بعد التصحيح
١	الحاضر الممتع	0,75	0,54	0,70
٢	الماضي السلبي	0,76	0,62	0,77
٣	المستقبل	0,76	0,59	0,74
٤	الماضي الايجابي	0,73	0,44	0,61
٥	الحاضر الحتمي	0,76	0,74	0,85
	الكلي	0,73	0,55	0,71

* المقياس بصيغته النهائية:

اصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (٤٧) فقرة يستجيب في ضوءها التدريسي على خمسة بدائل ، إذ يتم احتساب درجة كلية فرعية على كل بعد زمني من ابعاد الزمن الخمسة ، و من ثم

تجمع الدرجات الكلية الفرعية للابعاد الزمنية الخمسة لاستخراج درجة كلية لكل المقياس ، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) الدرجات الكلية للابعاد الخمسة لمنظور الزمن

الدرجة الدنيا	الدرجة المتوسطة (الوسط الفرضي)	الدرجة العليا	عدد الفقرات	البعد الزمني	
١٠	٣٠	٥٠	١٠	الحاضر الممتع	١
٩	٢٧	٤٥	٩	الماضي السلبي	٢
١٠	٣٠	٥٠	١٠	المستقبل	٣
٩	٢٧	٤٥	٩	الماضي الايجابي	٤
٩	٢٧	٤٥	٩	الحاضر الحتمي	٥
٤٧	١٤١	٢٣٥	٤٧	الدرجة الكلية للمقياس	

ثانياً. الاتزان الانفعالي Emotional stability :-

من اجل تحقيق أهداف البحث الحالي ، اقتضى ذلك بناء أداة تتوافر فيها خصائص المقاييس النفسية من صدق وثبات ، وفيما يأتي عرض لإجراءات أعداد أداة البحث:

١ . تبني الباحث التعريف والاطار النظري للعالم جولديبيرج Goldberg, 1993 الذي فسر مفهوم الاتزان الانفعالي.

٢ . بعد أن قام الباحث بتعريف المتغير على وفق النظرية المتبناة ، صاغ فقرات تتسق مع عينة البحث وتعريف المفهوم الخاص ببناء المقياس .

بعدها قام الباحث بصياغة (٣٠) فقرة مستوحاة من نظرية جولديبيرج Goldberg, 1993 حول الاتزان الانفعالي ، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات (بعد الاطلاع على المقاييس السابقة للاتزان الانفعالي المطبقة على المعلمين واساتذة الجامعة) قبل أن يقوم بتحديد صلاحيتها وعرضها على الخبراء .

* صلاحية المقياس :

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحث بعرض المقياس الذي قام ببنائه والمكون من (٣٠) فقرة على مجموعة من المختصين و الخبراء الذين لديهم الكفاية في مجال علم النفس، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، وملائمته

للهدف الذي وضع لأجله ، وتعديل ما يرونه مناسباً أو حذف ما هو غير مناسب ، كذلك سأل الباحث الخبراء عن صلاحية البدائل في مدى مناسبتها للإجابة وللعينة ، والتي تتمثل بـ (دائما ، غالباً ، احيانا ، نادراً ، ابداً). وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها اعتمد الباحث نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثراً من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، ١٩٨٥ ، ص ١٥٧) ، إذ تم حذف أثر هذا الاجراء اربع فقرات من المقياس وبذلك اصبح المقياس مكون من (٢٦) فقرة ، أما بشأن البدائل فحصل الباحث على موافقة جميع الخبراء بوضع البدائل السابقة للإجابة.

* التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس:

قام الباحث بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الاتزان الانفعالي على مجموعة من اساتذة كلية الآداب في جامعة القادسية ، لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، على عينة عشوائية مكونة من (١٠) تدريسيين وتدرسيين. وتبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، إذ كان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (٤ - ٨) دقيقة و بمتوسط (٦) دقيقة .

* تصحيح المقياس:

استعمل الباحث طريقة ليكرت في الإجابة على فقرات المقياس ، فإذا كانت أجابته عن فقرة المقياس ذات الاتجاه الايجابي بـ (دائماً) تعطى له (خمسة درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ(ابداً) تعطى له (درجة واحدة) ، اما اذا كانت الإجابة على الفقرة ذات الاتجاه العكسي بـ(دائماً) ستعطى له (درجة واحدة) واذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ(ابداً) ستعطى له (خمس درجات) .

* التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) : كان الهدف من هذا التطبيق هو الحصول على بيانات يتم في ضوءها حساب ما إذا كان المقياس قادراً على تشخيص الفروق بين اساتذة الجامعة في الاتزان الانفعالي ، و من أجل ذلك قام الباحث باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على عينة عشوائية من اساتذة جامعة القادسية مكونة من (١٠٦) تدريسيين وتدرسيين. وتم استخراج تمييز الفقرة بأسلوبين هما :

أ . أسلوب المجموعتين المتطرفتين Extreme Groups Method :

بعد تصحيح إستمارات المفحوصين قام الباحث بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٢٩) استمارة ، ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٢٩) استمارة.

ومن أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الاتزان الانفعالي ، قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) القوة التمييزية لمقياس الاتزان الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	2.7931	0.86103	2.5172	1.15328	1.032	غير دالة
٢	3.9310	0.84223	2.4828	1.32613	4.965	دالة
٣	3.8621	0.78940	2.3103	0.92980	6.851	دالة
٤	4.0000	1.22474	2.6897	1.13715	4.222	دالة
٥	3.7241	1.06558	2.0345	1.32241	2.938	دالة
٦	3.4138	1.26822	2.4138	1.32334	2.938	دالة
٧	4.5172	0.87099	2.6897	1.33907	6.161	دالة
٨	3.5517	1.37805	2.6207	1.56784	2.402	دالة
٩	4.2414	0.83045	2.0690	1.06674	8.654	دالة
١٠	3.2759	1.43668	2.4828	1.45457	2.089	دالة
١١	4.3448	0.81398	3.3103	1.31213	3.608	دالة
١٢	3.8621	1.05979	2.5862	1.08619	4.528	دالة
١٣	4.6207	0.62185	2.4138	1.26822	8.414	دالة
١٤	4.2759	1.1617	2.0690	1.2516	6.959	دالة

		0		9		
دالة	7.016	1.3537 0	2.7586	0.6037 6	4.6897	١٥
دالة	6.632	1.4537 2	2.4483	0.7847 1	4.4828	١٦
دالة	6.192	1.3600 6	2.7241	0.6316 8	4.4483	١٧
دالة	3.350	1.5834 7	3.3103	1.0219 3	4.4828	١٨
غير دالة	-0.615	1.2397 4	3.5862	1.3205 5	3.3793	١٩
دالة	5,131	1.3435	2.5366	0.9721 1	3.8293	٢٠
غير دالة	1.111	1.3464 1	3.7931	0.9901 0	4.1379	21
دالة	9.302	0.4582	1.1020	1.0251	2,7317	22
دالة	2.421	0.4023	1.5122	1.1287	2.0244	23
غير دالة	0.741	1.4814 1	3.1379	1.3500 6	3.4138	24
دالة	8.101	0.1575	2.0976	1.1126	3.6341	25
دالة	4.541	0.7987	1.6341	1.2401	2.6341	٢٦

جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية $2,000$ عند مستوى دلالة $(0,05)$ و درجة حرية (56) ما عدا الفقرات $(1, 19, 21, 24)$

ب . علاقة الفقرة بالدرجة الكلية Internal Consistency Method :

لتحقيق ذلك اعتمد الباحث في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم التطبيق على عينة مؤلفة من (106) تدريسيًا وتدرسيًا ، وظهرت النتائج ان معاملات الارتباط كانت دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.98) ومستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 104 . ما عدا الفقرات $(1, 19, 21, 24)$ إذ كان معامل ارتباطها ضعيفا مقارنة بمعيار نللي. (Nunnally, 1994) لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية – إذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيدا عندما يكون معامل ارتباطها $(0,20)$ فاكثر . وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (٧) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠.125	١٠	٠.251	١٩	٠.065
٢	٠.416	١١	٠.263	٢٠	٠.244
٣	٠.588	١٢	٠.438	٢١	٠.119
٤	٠.423	١٣	٠.607	٢٢	٠.214
٥	٠.418	١٤	٠.501	٢٣	٠.231
٦	٠.362	١٥	٠.567	٢٤	٠.076
٧	٠.490	١٦	٠.537	٢٥	٠.261
٨	٠.208	١٧	٠.481	٢٦	٠.415
٩	٠.675	١٨	٠.368		

وبهذا يكون المقياس بعد اجراءات التمييز مكون من (٢٢) فقرة بعد تسقيط الفقرات (١ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٤) وبالأسلوبين المذكورين سلفا .
* مؤشرات صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على

قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٦٠). وكالاتي :

١-الصدق الظاهري **Face Validity**:تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة .

٢ . مؤشرات صدق البناء **Construct Validity** : تحقق ذلك من خلال استعمال قوة تمييز الفقرات من خلال أسلوب المجموعتين المتطرفين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

• مؤشرات الثبات :

أعتمد الباحث في إيجاد الثبات على عينة بلغت (٤٠) تدريسيا وتدرسية من جامعة القادسية .
وأستعمل الباحث في ايجاد الثبات الطريقتين الآتيتين :

١- طريقة التجزئة النصفية : قام الباحث بتقسيم المقياس للاتزان الانفعالي إلى قسمين مكون من (١١) فقرة لكل قسم ، أخذين درجات الفقرات الفردية على المقياس لوحدها ، و درجات الفقرات الزوجية لذات الأفراد. و قبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحث باختبار نصف المقياس ، من

خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (لغرض معرفة قوة التجانس بينهما) ، إذ وجد الباحث عدم وجود دلالة إحصائية بين نصفي المقياس عند مقارنة القيمة التائية بالقيمة الجدولية ، وعند ذلك قام الباحث باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ، فوجدا أن معامل الثبات لنصفي المقياس كانت (٠.٥٥) . و لغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعمل الباحث معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد أن معامل الثبات للمقياس بصورته النهائية كانت (0.71) و هو معامل ثبات جيد إحصائيا عند مقارنته بمعيار الفا للثبات ، والذي يرى ان الثبات يكون جيد اذا كانت قيمته (0,70) فاكثر .

٢. معادلة ألفا كرونباخ : استعمل الباحث معادلة ألفا كرونباخ للثبات ، ووجد أن الثبات يبلغ (٧٦) ، (٠) وهو ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا للثبات والذي يبلغ (0,70) .

* المقياس بصيغته النهائية

اصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٢) فقرة تكون اجابته على خمسة بدائل ، وبذلك فإن درجة المقياس تتراوح بين (١١٠) بوصفها درجة عليا و (٦٦) بوصفها درجة متوسطة ، و(٢٢) بوصفها درجة دنيا . وقد تم احتساب درجة التدريسي الفعلية على المقياس بوضع درجة له على كل فقرة طبقا للبديل الذي يختاره ، و من ثم جمعت درجات الفقرات كلها لاستخراج مجموع درجاته الكلية على المقياس .

* التطبيق النهائي :

بعد أن استوفى المقياسان شروطهما النهائية طبقا على عينة قوامها (١٠٦) تدريسيًا وبواقع ٦٦ من الاساتذة الذكور و ٤٠ من التدريسيات الاناث من جامعة القادسية للدراسات الصباحية * الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية من خلال برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) Statistical Package for Social Science ، و هذه المعادلات هي :

١. الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي.

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد استعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي .

٣. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient في حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية والعلاقة الارتباطية بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي.

٤. معامل ألفا كرونباخ للثبات Coefficient Alpha في حساب الاتساق الداخلي لمقياس الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي .

٥ . معادلة سبيرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المتغيرين.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول. تعرف الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن لدى اساتذة جامعة القادسية:

لتتعرف على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن لدى عينة البحث، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة ، مستعينا بالوسط الحسابي والوسط الفرضي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة و الجدولية ودرجة الحرية لكل بعد زمني من الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن . وجدول (٨) يوضح ذلك:

الجدول (٨) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن عند عينة البحث

مستوى دلالة	التسلسل	درجة الحرية	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لكل بعد	عدد أفراد العينة	العوامل
			المحسوبة	الجدولية					
دالة	٢	١٠٥	1,98	11.093	٣٠	6.47	36.98	١٠٦	الحاضر الممتع
دالة	٤	105	1,98	5.258	٢٧	6.31	30.22		الماضي السلبي
دالة	١	105	1,98	15.431	٣٠	6.28	39.42		المستقبل
دالة	٣	105	1,98	12.123	٢٧	5.24	33.17		الماضي الايجابي
غير دالة	٥	105	1,98	1.565	٢٧	6.88	28.04		الحاضر الحتمي

ومن الجدول اعلاه يتضح بأن بعد المستقبل يمثل البعد الذي يتوجه اليه اساتذة الجامعة أكثر من باقي الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن على الرغم من دلالة البعض منها ، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (39.42) عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (105) ، والذي احتل التسلسل الاول والموضح في الجدول أعلاه . في حين احتل البعد الخامس (الحاضر الحتمي) التسلسل الاخير إذ كان متوسطه الحسابي 28.04 وهو غير ذي دلالة احصائية عند نفس المستوى .

وتتسق نتيجة البحث مع دراسة (Zimbardo & Boyd,1999) و(الفتلاوي ، ٢٠٠٠) و(العويضة،٢٠٠٩) في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة روسية لبولوتوفا وهاجاتروفا (Bolotova& Hachaturova,2013) والتي اظهرت ان بعد (المستقبل) احتل التسلسل الثاني في حين احتل بعد (الحاضر الممتع) التسلسل الاول ضمن الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن.

ويمكن تفسير تفضيل اساتذة الجامعة لبعد المستقبل مقارنة بالأبعاد الزمنية الاخرى وفق منظور زمباردو الى ما يمتلكونه من رؤى معرفية تحررهم من سلطة الماضي وقيود الحاضر وتنشطهم وتتجه بهم نحو التخطيط للمستقبل وتحقيق الاهداف التي يسعون اليها وتصور الاحداث المستقبلية التي تهمهم(جار الله وشرفي،٢٠٠٩، ص ٥٥).

الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن لدى اساتذة جامعة القادسية على وفق متغير النوع :

للتعرف على الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن على وفق متغير النوع استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، مستعينا بالوسط الحسابي والتباين للأساتذة (ذكور - اناث) وفق الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن. وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق للأبعاد الخمسة لمنظور الزمن على وفق متغير النوع

البعد	العينة	العدد	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الحاضر الممتع	الذكور	٦٦	٣٧.٢٣٠٨	٤٩.٩٨	0.498	1,98	غير دالة
	الاناث	٤٠	٣٦.٥٨٥٤	٢٩.٨١			
الماضي	الذكور	٦٦	٣٠.٧٢٣١	٣٩.٩٤	1.019	1,98	غير دالة

السلبى	الاناث	٤٠	٢٩.٤٣٩٠	٣٩.٦٩	دالة
المستقبل	الذكور	٦٦	٣٨.٧٦٩٢	٤٣.٦٩	غير دالة 1,98
	الاناث	٤٠	٤٠.٤٦٣٤	٣١.٩٢	
الماضى الايجابى	الذكور	٦٦	٣٣.٣٥٣٨	٣٢.٩٤	غير دالة 1,98
	الاناث	٤٠	٣٢.٩٠٢٤	١٩.٣٦	
الحاضر الحتمى	الذكور	٦٦	٢٧.٨٣٠٨	٥٢.٧٠	غير دالة 1,98
	الاناث	٤٠	٢٨.٣٩٠٢	٣٩.٨١	

ومن الجدول اعلاه يتضح بأن جميع القيم التائية المحسوبة للابعاد الخمسة لمنظور الزمن هي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (104) ، وهذه النتيجة تشير الى ان ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الابعاد الخمسة لمنظور الزمن . وتتسق هذه النتيجة مع دراسة (نيكولا فيولان ، ٢٠٠٥) و (تاسينو ، ٢٠٠٦) و (جار الله وشرفي ، ٢٠٠٩) و(الساعدي، ٢٠١٤) . في حين اختلفت تلك النتيجة مع دراسة (Zimbardo & Boyd,1999) التي اشارت الى ان الاناث اكثر توجهها نحو بعدي (المستقبل) و(الماضى الايجابى) من الذكور.

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق منظور زمباردو للزمن ان هذه الفروق بين الجنسين على ابعاد الزمن الخمسة تختلف بين ثقافة واخرى على وفق المنظومة القيمية والتنشئة الاجتماعية للأفراد وكيفية تطوير افكارهم حول مفهوم الزمن ودوره المحدد في العمليات المعرفية والسلوكيات الانفعالية والقصدية الهادفة .

* الهدف الثالث . تعرف الاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية:

كان المتوسط الحسابى لدى اساتذة الجامعة (78.14) وانحراف معياري قدره (12.051) ، فيما كان المتوسط الفرضي (66) وعند مقارنة المتوسط الحسابى لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (10.37) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,98) وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) و بدرجة حرية (105) ، وان عينة البحث (اساتذة الجامعة) لديها مستوى عالٍ من الاتزان الانفعالي ، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الاتزان الانفعالي

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
106	78.14	12.05 1	66	105	10.372	1,98	0,05

وتتسق هذه النتيجة مع دراسة (البهادلي، ١٩٩٨) التي اشارت الى وجود اتزان انفعالي لدى مدرسي ومدرسات المدارس الاعدادية في تربية محافظة البصرة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية جولديبيرج من ان اساتذة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي ، إذ يرجع هذا الى قدرتهم في استيعاب الضغوط المهنية ، والتفكير الايجابي في حل مشكلاتهم وايجاد اكثر من بديل عند مواجهة المشكلات الاكاديمية في قاعة المحاضرة أو عند التفاعل مع الزملاء ورؤساء الاقسام في المواقف الضاغطة مما يساعدهم على أداء عملهم وواجباتهم بفاعلية ومرونة كبيرة .

* الهدف الرابع : تعرف دلالة الفرق في الاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

كان المتوسط الحسابي للتدريسين الذكور على مقياس الاتزان الانفعالي (78.43) وبتباين (133.17) ، في حين كان المتوسط الحسابي للتدريسيات الإناث (77.65) وبتباين (168.48) . وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (٠.771) وهي أقل من القيمة الجدولية (1,98) عند مستوى دلالة (0,05). مما يشير الى أنه لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي الاساتذة (الذكور والاناث) على مقياس الاتزان الانفعالي وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الفرق على مقياس الاتزان الانفعالي على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٦٦	78.43	133.17	104	٠.771	1,96	0,05
الإناث	٤٠	77.65	168.48				

وتتسق نتيجة البحث مع دراسة (البهادلي، ١٩٩٨) التي اشارت الى عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين المدرسين الذكور والاناث على مقياس الاتزان الانفعالي .

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الاساتذة من الذكور والاناث يتمتعون بالقدرات والمهارات الانفعالية ذاتها عند مواجهة المثيرات والضغوطات السلبية في بيئة العمل الاكاديمي ، وقد يرجع عدم دلالة الفرق بين الجنسين ايضا الى انهم تطبعوا في بيئة اجتماعية وثقافية واكاديمية واحدة اعطتهم نفس الخبرات الفاعلة في تحدي مثيرات البيئة الضاغطة والتمتع باتزان انفعالي عال .

* الهدف الخامس : تعرف العلاقة الارتباطية بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان

الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية :

للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات اساتذة الجامعة على كل بعد من ابعاد الزمن الخمسة ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي ، إذ ظهر أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي كانت علاقات ارتباطية سالبة ، ولأجل اختبار دلالة تلك المعاملات بالاختبار التائي ، ظهر أن القيم التائية المحسوبة لبعدى (الماضي السلبي) و (الحاضر الحتمي) هي أكبر من القيمة الجدولية (١.٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠٤) وهذا يشير الى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة ، فيما كانت معاملات الارتباط للابعاد الزمنية (الحاضر الممتع) و(المستقبل) و(الماضي الايجابي) ضعيفة وهي ليست ذات دلالة احصائية عند نفس مستوى الدلالة ودرجة الحرية (١٠٤). وهذه النتيجة تتسق مع دراسة (العويضة، ٢٠٠٩) التي اشارت إلى ان العلاقة الارتباطية ضعيفة بين التوجه الزمني للحاضر والاتزان الانفعالي التي بلغت (0,17) وجدول (١٢) يوضح ذلك:

جدول (١٢)

معامل الارتباط والقيم التائية المحسوبة والجدولية لدرجات الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والاتزان الانفعالي لدى اساتذة جامعة القادسية

مستوى الدلالة . . . ٥	درجات الحرية	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	معامل الارتباط	نوع العلاقة
غير دالة	١٠٤	١.٩٨	1.55	0,14-	الحاضر الممتع - الاتزان الانفعالي.
دالة	١٠٤	١.٩٨	3.47	0,32-	الماضي السلبي - الاتزان الانفعالي.
غير دالة	١٠٤	١.٩٨	0.111	0,01-	المستقبل - الاتزان الانفعالي.
غير دالة	١٠٤	١.٩٨	1.33	0,12-	الماضي الايجابي - الاتزان الانفعالي.
دالة	١٠٤	١.٩٨	5.75	0,46-	الحاضر الحتمي - الاتزان الانفعالي .

ويمكن تفسير وجود الدلالة الاحصائية لبعدي الزمن (الماضي السلبي) و(الحاضر الحتمي) على وفق منظور زمباردو، ١٩٩٩ الذي يرى ان هذين البعدين يؤثران على الحالة النفسية للانسان ، إذ يولد هذان البعدان الزمانيان حالة من التوتر والقلق والاكتئاب ، فضلا عن الخضوع والشعور بالاستسلام والانقياد لسلطة الحاضر وحتميته وتقييد طاقاته وقدراته النفسية والعقلية ، مما يسبب ذلك تدني الاتزان الانفعالي وضعف القدرة على التوافق انفعاليا مع المثيرات البيئية الضاغطة .

- التوصيات :

في ضوء نتائج البحث، يوصي الباحث بالاتي :

- تكريم الاساتذة المتميزين على وفق معيار الشخصية الناجحة والالتزام الاكاديمي في كل قسم علمي من الاقسام العلمية التابعة للجامعات العراقية .

- التأكيد على القيام بالمزيد من الدورات والبرامج الخاصة بتطوير القدرات والمهارات الانفعالية والمعرفية لأساتذة الجامعة.

- زيادة وعي اساتذة الجامعة في الاستفادة من الأبعاد الزمنية الايجابية مثل الماضي الايجابي والحاضر الممتع لما لها من أثر ايجابي في تطوير خبراتهم وحالته النفسية ، وتوجيههم في الابتعاد عن خبرات الماضي السلبية او الانقياد نحو سلطة الحاضر الحتمي .

- المقترحات :

استكمالاً لجوانب البحث لكلا المتغيرين يقترح الباحث بإجراء الدراسات الآتية:

- دراسة العلاقة الارتباطية بين الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن والانفتاح على الخبرة ومستوى الطموح لدى اساتذة الجامعة .

- دراسة العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى رؤساء الاقسام العلمية.

المصادر

الاسود ، الزهرة (٢٠١٤) : الممارسات التدريسية الابداعية للاستاذ الجامعي وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة مقدمة الى كلية العلوم الانسانية في جامعة مباح.

الاعا ، ريهام (٢٠١١) : التنبؤ بالسلوك الاجتماعي لدى الارامل في ضوء بعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية التربية في الجامعة الاسلامية .

البهادلي، أمل مهدي (1998):قياس الاتزان الانفعالي لمدرس المرحلة المتوسطة ومدرساتها، رسالة غير منشورة مقدمة الى كلية ابن رشد في جامعة بغداد .

جار الله ، سليمان ومحمد الصغير شرفي (٢٠٠٩) : تكييف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد ٢٣.

الجلبي ، سوسن شاكر ٢٠٠٨ : اضطرابات الشخصية ، دار الصفاء ، عمان .

الحياتي صبري بردان، وصباح حسين صالح (٢٠١١) : السيطرة و قوة الانا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية مجلة البحوث التربوية و النفسية ، العدد ٣٠.

رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ريان ، محمود (٢٠٠٦) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، كلية التربية.

الزبيدي، يونس طاهر خليفة(١٩٩٧) : جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العميين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، مقدمة الى كلية الآداب الجامعة المستنصرية، بغداد

الزويبي ، عبد الجليل و آخرون (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، الموصل.

- الساعدي ، اياد جواد كاظم (٢٠١٤) : رؤى العالم وعلاقتها بالتوجه الزمني لدى اساتذة جامعة القادسية ، رسالة ماجستير غير منشورة مقدمة الى كلية الاداب في جامعة القادسية .
- سعيد ، محمود محمد (٢٠٠٧) سمة الاتزان الانفعالي والشعور بالمسؤولية الضبط الزائد ، رسالة ماجستير في التربية الخاصة ، الجامعة الاردنية ، دمشق .
- الشاوي، سعاد . (1999) . أثر أسلوب الإرشاد وقت الفراغ في خفض قلق المستقبل لدى بنات دور الدولة . أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- شلتز، داون(١٩٨٣) : نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي كربولي وعبد الرح من القيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
- ضحك ، محمد (٢٠٠٤) القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي " رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، كلية التربية.
- عباس ، فيصل (١٩٨٧) الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، ط٢ ، دار المسيرة ، القاهرة ، مصر .
- عبد الاحد ، خلود بشير (٢٠٠٩) : التوجه الزمني وعلاقته بتنظيم الذاتي للتعلم لدى طلبة معهد اعداد المعلمين والمعلمات ، مجلة دراسات موصلية ، العدد ١٤ .
- عودة، احد سليمان (١٩٨٥)، القياس والتقويم في العملية التدريسية المطبعة الوطنية، اربد.
- العويضة ، سلطان بن موسى (٢٠٠٩) : الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني وعلاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، عدد ١١٤ .
- الفتلاوي ، علي شاكرا (٢٠١٠) : سيكولوجية الزمن ، ط١ ، دار صفحات للدراسات والنشر ، سوريا.
- فرج ، صفوت . (1980) . القياس النفسي . القاهرة . دار الفكر العربي.
- قاعود، محمود عبد العزيز (1992) ، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات ال نفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة في الآداب تخصص علم نفس ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.
- كفافي ، علاء الدين وآخرون (١٩٨٦) : الصدق الاكلينيكي لمقياس بارون في قوة الاتنا ، المجلة العربية للعلوم الانسانية ، العدد ٢٢ .
- محمد ، فضيلة عرفات (٢٠٠٧) : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين ، مجلة التربية والعلم ، العدد ١٥ ، مجلد ٣.
- مصطفى ، يوسف حمه صالح ٢٠٠٩ : الاسلوب المعرفي ، مجلة كلية الآداب لجامعة المستنصرية ، عدد ٨١.
- يونس ، محمد محمود بني (٢٠٠٧) : علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 34 ، العدد 2007، 1-١٥ .
- Anastasi , A (1990) : Psychological testing , New York : Macmillan
 - Allen , Mj & Yen . W.M . _ 1979 _ Introduction to Measurement Theory , California , Brook Co .
 - Bolotova Alla K.& Milana R. Hachaturova(2013) : The role of time perspective in coping behavior, Psychology in Russia: State of the Art, Volume 6, Issue 3.

- Bolotova, Alla K& Hachaturova, Milana R. (2013) The role of time perspective in coping behavior, *Psychology in Russia: State of the Art Volume 6, Issue 3, 2013*
- Brophy, J. and Good, T. (1986) Teacher behaviour and student achievement'. In M. Wittrock (ed) *Handbook of research on teaching*. New York: Macmillan.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*, 165–181
- Negotiating across cultures): International communication in an .(Cohen, R. (2004 . Washington, DC: United States Institute of Peace)rev. ed(interdependent world
- Coleman , J.C (1970) . *Abnormal Psychology and Modern life* ,3rd ed India , D.B.T. Sons and Co .
- Droit-Volet, S., Fayolle, S., & Gil, S. (2011). Emotion and time perception: effects of film-induced mood, *Frontiers in integrative neuroscience, 5*, 33. doi: 10.3389/fnint.2011.00033
- Ebel, R.L.(1972) . *Essentials of Educational measurement* , New , Jersey , prentice Hall Inc
- Eagleman, D. (2008). Human time perception and its illusions, *Current opinion in neurobiology, 18(2)*, 131–136.
- Erena, Altay & Tezelb, Kadir Vefa (2010) : Factors influencing teaching choice, professional plans about teaching, and future time perspective: A mediational analysis, *J.Teaching and Teacher Education, Volume 26, Issue 7, October 2010, Pages 1416–1428*
- Eysenck , H.J. and Arnold , w. and Milli , R.(1972)*Encyclopedia of psychology* , vol 2 , Berne
- Fichman, L., Koestner, R., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive styles in adolescence: assessment, relation to
- Francis , L , Lewis , C and Ziebertz , H (2006) . *The Short – Form Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR–S) : A German Edition* , *Social Behavior and Personality* ,Vol.34,No.2,pp.197–204.
- Gagnè ,R (1977), *The Conditions of Learning*, N.Y.: Holt, Rinehart, and Winston
- Goldberg , L(1993). The Structure of phenotypic personality traits , *American Psychologist* , Vol. 48 , No. 1 , pp. 26–34
- Gonzalez, A, & Zimbardo, P. G. (1985, May). Time in perspective: A Psychology Today survey report. *Psychology Today*, pp. 21–26.

- Grijalva , E. J(2011) : IS FACET–LEVEL EMOTIONAL STABILITY USEFUL IN PREDICTING JOB PERFORMANCE? A META ANALYTIC INVESTIGATION OF FACET–LEVEL EMOTIONAL STABILITY, Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Psychology in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana–Champaign.
- Gronlund,N.(1971) Measurement and Evaluation in Teaching. New Macmillan Publishing co.
- Holman, E. A., & Zimbardo, P. G. (1999). The time of our lives: Time perspective and social relations in young adulthood. Unpublished manuscript, Stanford University
- Holman, E., & Silver, R. (1998). Getting" stuck" in the past: temporal orientation and coping with trauma. Journal of personality and social psychology, 74(5), 1146–1163.
- Kathleen M. Arnold a,!, Kathleen B. McDermott a, Karl K. Szpunar b (2011) Individual differences in time perspective predict autonoetic experience Consciousness and Cognition vol.20, 712–719
- Keough ,Zimbardo, P. G., , K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. Personality and Individual Differences, 23,1007–1023.
- Lang, F., & Carstensen, L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships, Psychology and aging, 17(1), 125–139. doi: 10.1037/0882–7974.17.1.125
- Levine, R. (1997). A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently . New York: Basic Books
- Lewin, K. (1951). Field theory in the social sciences: Selected theoretical papers . New York: Harper.
- Li Y (2005), Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. AOM Conference
- Maslow A (1999) Toward a Psychology of Being. New York: John Wiley
- Maslow A (1999) Toward a Psychology of Being. New York: John Wiley.
- Nunnally J. Bernstein (1994) Psychometric theory. McGraw Hill, New York.

- Smith , C .R (2002) : Validation of the Democratic Teacher Belief scale (DTBS) Assessment in Education
- social functioning, and developmental trends. Journal of Youth and Adolescence, 23, 315–330.
- Stachowski, Alicia Ann(2011) :A model of time use at work: Individual differences, time use, and performance, GEORGE MASON UNIVERSITY.
- &M. Zajenkowski (2014) :Individual differences in time .STOLARSKI M. perspective: Emotional, cognitive and social consequences, Personality and Individual Differences. Volume 60, Supplement, April 2014, Pages S11.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. Personality and Individual Differences, 23,1007–1023
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. Personality and Individual Differences, 23 , 1007–1023.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual–differences metric, Journal of personality and social psychology, 77(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York: Simon and Schuster

الصيغة النهائية لمقياس الأبعاد الخمسة لمنظور الزمن

ت	الفقرة	دائما	غالبا	احيا نا	نادرا	ابدا
١	أمتع اوقات حياتي تلك التي اكون فيها مع الاصدقاء والاهل .					
٢	اقوم باعمالي بشكل مندفع.					
٣	افقد الاحساس بالوقت عندما انشغل بالاعمال المفضلة لدي.					
٤	احاول أن اعيش يومي قدر الامكان على احسن وجه.					
٥	الاستمتاع بالعمل الذي اقوم به ، أكثر اهمية من انجازه في الوقت المحدد.					
٦	ارى أن قدر من المجازفة تمنحني البهجة في حياتي.					
٧	ارى ان الاستمتاع برحلة الحياة افضل من التركيز على غاياتها.					

٨	اتبع ما يميله عليّ قلبي أكثر مما يميله عليّ عقلي
٩	اميل الى انتظار اللحظة المثيرة والحاسمة .
١٠	أقيم العلاقات الحميمة بالاصدقاء حتى اكون أكثر سعادة
١١	افكر في اشياء كان يجب عليّ ان اعملها بشكل مختلف في حياتي.
١٢	تأثرت قراراتي بمن حولي من الناس وكانت النتيجة سلبية .
١٣	لا تغيب عن بالي ذكريات الماضي المؤلمة.
١٤	تعرضت في الماضي الى قدر من الاساءة والنبذ.
١٥	اتمنى ان يكون باستطاعتي اصلاح اخطائي الماضية
١٦	جرت الاحداث على عكس ما توقعتها.
١٧	من الصعب عليّ نسيان مشاهد غير سارة في حياتي
١٨	اقارن حياتي الحالية بخبرات الماضي المؤلمة
١٩	افكر بالاشياء التي خسرتها في الماضي
٢٠	على الفرد ان يخطط ليومه مسبقا.
٢١	لا اعير الاهتمام للوقت عند انجاز اعماله.
٢٢	احدد الاهداف والوسائل اللازمة عندما اريد انجاز شيء ما.
٢٣	افكر بالاعمال الضرورية الواجب القيام بها قبل قضاء وقتي في التسلية.
٢٤	يزعجني التأخر عن المواعيد التي تعيق انجاز اعماله.
٢٥	اسعى نحو تنفيذ التزاماتي تجاه اصدقائي في الوقت المناسب.
٢٦	اقارن بين المساوي والمساوئ قبل اتخاذ قراري.
٢٧	انجر ابحاثي في الوقت المحدد بالتقدم خطوة بعد خطوة.
٢٨	اقوم باعداد قوائم الاشياء التي سأتجزها.
٢٩	استطيع مقاومة الاغراءات عندما اعرف بان هناك عمل يجب انجازه.
٣٠	تذكرني الصور والروائح والاصوات غير المألوفة في طفولتي بذكريات رائعة.
٣١	استمتع عندما افكر بذكريات الماضي.
٣٢	اتحدث عن المواقف الجميلة أكثر من السيئة .
٣٣	احب القصص التي تروي تاريخ الامم والشعوب القديمة .
٣٤	تساعدني خبراتي السارة في التخطيط لحاضر ممتع.

٣٥	ارى ان لا افكر في ذكريات الماضي غير السارة.
٣٦	يسعدني التحدث عن ايام طفولتي
٣٧	اجد نفسي غير مهتما بكلام افراد عائلتي ، عندما يتحدثون عن احداث الماضي .
٣٨	احب الطقوس والتقاليد العائلية التي اقوم بها بصورة منتظمة.
٣٩	يحدد القضاء والقدر الكثير من الاشياء في حياتي
٤٠	ليس مهماً كل ما فعله ، لأن ما سيحدث واقع لا محال.
٤١	افقد الرغبة في العمل الذي يتطلب مني تفكيراً وجهداً عالياً.
٤٢	لا استطيع التخطيط للمستقبل ، لأن متغيرات الحياة سريعة.
٤٣	تتحكم في مسار حياتي قوى لا استطيع التأثير عليها .
٤٤	الانشغال بالمستقبل ليس له معنى ، لأنه لا يمكنني أن أغير أي شيء .
٤٥	افضل حياة الماضي البسيطة على تعقيدات الحاضر .
٤٦	انا لا املك تأثيراً على سير الاحداث المحيطة بي .
٤٧	اعتمد على حظي افضل من القيام بالجهد الشاق .

الصيغة النهائية لمقياس للاتزان الانفعالي

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١.	اتضايق عندما يطيل رئيس القسم المناقشة معي.					
٢.	يعلو صوتي عندما اناقش موضوع يعارض افكاري.					
٣.	اتوجس عندما يسألني احد الطلبة عن شيء لا اعرف اجابته					
٤.	اشعر بالملل عندما اعجز عن مواجهة مشكلة .					
٥.	من الضروري مجاملة قرارات عميد الكلية حتى وان كانت غير عملية.					
٦.	اتحسس عندما ارى احد زملائي يتهاشم مع رئيس القسم اثناء حضوري.					
٧.	ارى ان مجاملة التدريسي لطلبته امر مرفوض بشكل قاطع.					
٨.	يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي .					

					٩. لا يمكن ان انسى توبيخ رئيس القسم مهما طال عليه الزمن.
					١٠. احرك قدمي اثناء جلوسي مع الاخرين باستمرار.
					١١. اتردد عند اتخاذي قرار ما.
					١٢. اتجنب القاء التحية على رئيس القسم او عميد الكلية عندما ينشأ لي معهما خلافا ما.
					١٣. انزعج عندما ترشح عمادة الكلية ممن هم أقل مني مرتبة علمية الى منصب ما.
					١٤. ارى ان الاعتراف بالخطأ أمر عسير عليّ.
					١٥. اشعر بالتوتر والقلق قبل مقابلة عميد الكلية.
					١٦. لا استطيع ان اكمل المحاضرة بعد استفزازي من قبل احد الطلبة.
					١٧. العفو والصفح من شيم الضعفاء.
					١٨. عندما يخطأ أحد الطلبة في الاجابة ، احاول أن لا اسخر من ذلك .
					١٩. اتمالك اعصابي عندما تواجهي مشكلة مع رئيس القسم.
					٢٠. الوم نفسي اذا عاملت احد بجفاء.
					٢١. اسامح من يخطأ بحقي من قبل زملائي في القسم أو الكلية.
					٢٢. استطيع العمل بنشاط في المواقف الضاغطة .

The five-dimensional of time perspective and its Relation with Emotional stability for university professors

Abstract

This research aims at defining The five-dimensional of time perspective and its Relation with Emotional stability for university professors of Al Qadisiyah . The specimen of this research consisted of (١٠٦) university professors of both sexes chosen randomly, and to achieve the aims of the research , The researcher adopted the test of Zimbardo time perspective . As well as The researcher here built the measurement of Emotional stability . In order to use these tow tools in measurement , the researcher has followed a group of procedures of which he analyzing the articles of the tests , Reliability and Validity. After application of the research tools and getting university professor's answers , the researcher used the suitable statistical aids for reaching the conclusions , the results were the following : University professors tend towards the dimension of the future, The university professors of have a high degree of Emotional stability ,and a Negative relationship has been detected between The dimensions of the (past negative, Present-Hedonistic) and Emotional stability for university professors.

تاريخ استلام البحث: - ٢٥/٣/٢٠١٥

تاريخ قبول البحث: - ٢٦/٧/٢٠١٥